

In de rubriek *K.N.I.E.* vertelt een (oud) prof-voetballer over zijn voorste kruisband blessure. Vanaf het moment dat deze blessure werd opgelopen, de operatie, de revalidatie, de rentree... en daarna.

In DEEL 1:



“Dat was een bizar moment”

Gianluca Nijholt (1990) scheurde op jonge leeftijd twee keer zijn voorste kruisband. In deze jaren was hij een erg groot talent. Hij speelde bij FC Utrecht en werd geselecteerd voor Oranje onder 15. PSV en Feyenoord toonde al interesse in hem maar ook Arsenal was geïnteresseerd. Na een gesprek bij alle drie de clubs besloot Gianluca te blijven bij zijn grote liefde FC Utrecht.

Op dit moment speelt Gianluca Nijholt in Rusland bij Amkar Perm. Hiervoor speelde hij bij FC Utrecht en werd hij verhuurd aan Almere City FC.



01

WANNEER EN HOE GEBEURDE HET?

I) "De eerste keer was in 2005. Vier maanden na mijn gesprek bij Arsenal (waar ik ook één wedstrijd speelde tegen Liverpool) scheurde ik mijn voorste kruisband van de rechterknie. Ik kreeg de bal, draaide weg van de tegenstander en werd van achter neergehaald."

II) "Inmiddels was het 2006 en was ik 16 jaar. Binnen 3 maanden nadat ik mijn rentree maakte van de eerste kruisband blessure, scheurde ik voor de tweede keer mijn kruisband. Dus binnen één jaar twee keer deze blessure! Ditmaal gebeurde het tijdens het Euroborg Toernooi aan het einde van het seizoen. Met 16 jaar was ik de jongste speler tussen allemaal gasten tot 21 jaar. Voor mijn weerstand en om sterk te worden leek dit een juiste keus, volgens de mensen om mij heen. Na 29 minuten spelen krijg ik de bal, ik kap iemand uit en ik krijg een tackle van achter... Vrijwel een identieke situatie en actie als bij mijn eerste voorste kruisband blessure."



02

WAT DACHT JE OP DAT MOMENT?

I) "Op dat moment stond m'n leven even stil. Je gaat natuurlijk hopen dat het niet waar is of dat ze toch een fout hebben gemaakt. Je wilt het niet geloven!"

II) "Mijn wereld stortte op dat moment in. Ik zag mijn droom wegvallen. Maar ik had wel goede hoop omdat ik de eerste keer zo goed en snel was teruggekomen! Toen het net was gebeurd had ik wel een zware periode. Maar als je eenmaal richting het 'veldwerk' gaat wordt het allemaal beter en beter!"

03

WIST JE DIRECT WAT EEN VOORSTE KRUISBAND BLESSURE INHIELD?

"Ik wist wel wat het inhield. Alleen op dat moment was een blessure iets nieuws voor me. Ik had bij wijze van spreken nog nooit m'n teen gekneusd of iets dergelijks. Ik was nog nooit geblesseerd geweest! En als je dan de zwaarste blessure krijgt die er is dan weet je het even niet meer..."

04

WAAR & DOOR WIE BEN JE GEOPEREERD?

"Beide keren ben ik geopereerd door Dokter Henk van der Hoeven. Dit gebeurde beide keren in het Antonius Ziekenhuis."

05

HOE IS DE OPERATIE VERLOPEN?

I) "Na een maand de spieren rondom de knie te hebben 'opgetraind' ben ik geopereerd. Bij deze operatie is de 'hamstring-pees techniek' toegepast."

II) "Tijdens deze operatie werd ook beschadiging aan mijn meniscus en kraakbeenletsel (graad 3) geconstateerd. Mijn meniscus werd voor 2/3 verwijderd en ik werd ditmaal met de 'patella-pees techniek' geopereerd."

06

WAAR HEB JE GEREVALIDEERD?

"De eerste keer heb ik gerevalideerd bij Medicort. De 2e keer deels bij Medicort en later bij FC Utrecht."

07

HOE VERLIEP DE REVALIDATIE?

I) "De revalidatie ging super snel. Ik heb geen problemen of tegenslagen gekend."

II) "Ditmaal duurde de revalidatie ruim 11 maanden. We hadden er bewust voor gekozen om er langer over te doen. Ook al was ik na 8,5 maand weer fit.

De revalidatie was een hele zware taak welke voor mij uiteindelijk wel goed is geweest omdat ik er zeker sterker ben uitgekomen. Ook zeker dankzij de hulp van mijn moeder die me iedere dag, 6 á 7 dagen in de week, naar de fysio bracht en daar op me bleef wachten."

08

WELK DEEL WAS HET ZWAARST, HET FYSIEKE OF HET MENTALE?

"Met de oefeningen heb ik eigenlijk nooit problemen gehad. Ik wilde altijd extra oefeningen doen en meer herhalingen. De mensen om me heen hebben me vaak moeten remmen. Dat is denk ik het aller moeilijkste tijdens de revalidatie omdat je zo graag meer wilt maar niet mag! Dat leverde soms wel wat irritaties en kleine probleempjes op.

"Mentaal is het best zwaar. Mensen deden vaak tegen me van 'oh... hij is weer geblesseerd.' Maar veel mensen weten totaal niet wat een voorste kruisband blessure precies inhoudt!

Ik ben al 5 jaar volledig fit en train iedere dag, soms 2x en soms 1x. Ik heb nog nooit een hamstring blessure of wat dan ook gehad... je krijgt al snel een stempel. Mentaal gezien denk ik dat ik er alleen maar sterker door ben geworden. Ook al was het soms echt heel klote."





09

HOE HEB JIJ JE RENTREE ERVAREN?

I) "Binnen 6 maanden maakte ik mijn rentree. Ik speelde toen in de B1 en viel na 65 minuten spelen in. Ouders en andere mensen langs het veld gaven me een staande ovatie, dat was prachtig!

Ik scoorde direct bij mijn eerste balcontact. Ik nam aan met links, ik kapte de bal naar m'n rechter en schoot hem beheerst in de korte hoek. Met mijn rechter been dus en dit terwijl ik stijf links ben, dat was een bizar moment! Het was de 2-1 en iedereen werd gek en was erg blij voor me. Dit was echt een super moment. Het voelde goed en alles ging perfect!"

II) "Van mijn tweede rentree kan ik me, als ik eerlijk ben, niets meer herinneren."

10

BEN JE ANDERS GAAN SPELEN OF TRAINEN?

"In het begin zeker wel. Ik probeerde meer op m'n benen te blijven staan en was nog angstig met wegdraaien. Maar na een maand of 2 á 3, als het allemaal goed gaat en je je zekerder begint te voelen, gaat dat allemaal weg. Nu denk ik niet meer na bij wat ik doe en dat is heerlijk!"

11

WAT DEED DEZE BLESSURE MET JE CARRIÈRE?

"Op dit moment voetbal ik in Rusland bij Amkar Perm. Ik heb het erg naar m'n zin en sinds mijn komst eind van de zomer '12 heb ik 9 wedstrijden gespeeld.

In totaal na 2 voorste kruisbandblessures, kraakbeen graad 3 en meniscus letsel is het dus geweldig dat ik nog mijn aller grootste droom kan uitvoeren!!!"

12

WAT ZOU JE VOETBALLERS MET DEZE BLESSURE WILLEN ADVISEREN?

"Werk keihard aan je revalidatie, want dat is het belangrijkste! Niet denken dat je het moet doen voor de fysio's want je doet het alleen maar voor jezelf. Als je iedere dag keihard traint en weet van jezelf dat je er alles aan doet om terug te komen kan je achteraf nooit spijt hebben. Ook al is het zwaar, probeer altijd vooruit te kijken en stel jezelf een reëel doel! En hoe moeilijk het soms is, een maand langer of korter maakt ook niet uit op een blessure van 9 maanden. Neem de tijd!"



13

BESTE VOETBALLER MET EEN VOORSTE KRUISBAND RECONSTRUCTIE?

"Xavi. Zonder Xavi is FC Barcelona en ook Messi een stuk minder. Kijk maar eens naar Barca als hij niet mee doet... een wereld van verschil. Ik ben ook heel benieuwd wie zijn opvolger wordt in Camp Nou. Op dit moment loopt er geen andere Xavi rond."